

Unterstützung der Dornbehandlung durch altbewährte naturheilkundliche Methoden

Anna Velišek

Bei meinen Fortbildungen zur Dorn-Methode machte ich die Bekanntschaft von Kurt Wenzel, der sich seit vielen Jahren mit der Naturheilkunde und Phytotherapie beschäftigt. Bald entwickelte sich ein reger Gedankenaustausch zwischen uns, dessen Ergebnis ich hier vorstellen möchte: die Verknüpfung der Dorn-Methode mit altbewährten Hausmitteln.

1) Der Kreuzbeinbereich

Häufige Problematik:

Schmerzausstrahlungen, Verstopfung und bei Frauen Unterleibsprobleme.

Typische Behandlung nach Dorn:

Behebung von Beinlängendifferenz und Beckenschiefstand als Voraussetzung für den Erfolg.

Kurt Wenzel verweist hier auf Pfarrer Kneipp, der mit seinem Ausspruch: „Im Darm liegt der Tod“ auf einen wunden Punkt hinweist. Der Darm – genannt die Speisekammer des Menschen – hat mit einer inneren Oberfläche von ca. 400 qm sehr große Bedeutung für die gesamte körperliche Gesundheit. Durch Trägheit oder schlechte Nahrungsauswertung wird vom Menschen nur „teurer“ Stuhlgang produziert. Mangelstörungen im ganzen Körper sind die Folge. Bei einer chronischen Verstopfung sind die Ursachen meist einseitige Ernährung, zu wenig Bewegung oder Darmflorastörungen z.B. durch Medikamente. Ein- bis zweimal pro Jahr wird eine Senfkörner-Kur als „Darmbürste“ empfohlen. Eine dauerhafte Verbesserung des Stuhles kann jedoch erst mit einer Darmflora-Aufbaukur mit ballaststoffreicher Zusatzkost erreicht werden. Hier haben sich Erdmandelflocken, „Nature's secret“ Vollkorn-Reispulver oder auch Wildhirse mit Topinamburpulver bewährt. Diese natürlichen Lebensmittel können ungekocht einfach in Flüssigkeit eingerührt kurmäßig getrunken werden. Der hohe Mineralstoffgehalt führt zu regelmäßigem Stuhlgang und zur Verbesserung der Nährstoffaufnahme.

2) Lendenwirbelbereich

Häufige Problematik:

Kalte Füße, Durchblutungsstörungen, Wadenkrämpfe, vermehrte Hornhaut. Zuerst sollte eine Lockerungsmassage im Lendenbereich durchgeführt werden.

Typische Behandlung nach Dorn:

Nach Lockerungsmassage des Lendenbereichs Einrichten der Lendenwirbel.

Pfarrer Kneipp ist als Wasserdoktor bekannt geworden. „Im Wasser ist Heil“! Abhärtung ist hier der entscheidende Punkt.

Kalte Füße werden mit täglichen warmen Salz-Fußbädern („Meine Base Basensalz“) behandelt; gleichzeitig wird dadurch der Körper über die Haut entsäuert. Nach der aufsteigenden Wärme des Fußbades sollte stets daran gedacht werden, dass ein kurzer kalter Kneipp-Guss mit einem Gießrohr die Blutzirkulation stark verbessert. Hierbei wird der rechte Fuß – d.h. der Fuß der Herz-abgewandten Seite – zuerst behandelt. Die Fußsohlen sollten wegen der Reflexzonen nicht vergessen werden. Alternativ kann man das Fußbad mit einem Wechselfußbad mit kaltem Wasser beenden.

Das Wasser an den Füßen sollte nur abgestreift, niemals abgetrocknet werden. Danach warme Socken anziehen und bewegen. In kurzer Zeit sollte ein wohliger warmes Gefühl in Füßen und Beinen spürbar werden. Als bekanntes Therapiegerät sind hier die Kneipp-Socken (etwa 95 cm lang) zu erwähnen: ein Paar Leinenstrümpfe, die stets nass angezogen werden, getränkt mit Basensalzwasser oder Retterspitz 1902. Darüber werden sofort die gleich langen warmen trockenen Wollstrümpfe gezogen. Damit sollte der Anwender dann zu Bett gehen. Auch hier wird in kurzer Zeit ein wohliger warmes Gefühl in den Füßen und Beinen entstehen. Wird dieser Beinwickel mit den Socken unangenehm warm, so können diese schnell ausgezogen werden.

Bei *Wadenkrämpfen* spielt die Kräuterheilkunde eine besondere Rolle. Oft liegt Magnesiummangel vor, der gut mit pflanzlichen Mitteln reguliert werden kann. Hier haben sich die „Urheimischen Pflanzenaus-

züge“ bewährt. Die Kombination von Bärlauch als Darmreinigungsmittel in Verbindung mit organischen Magnesium oder mit Kalium sei ebenfalls erwähnt. Hier schließt sich der Kreislauf, da der Lendenwirbelbereich nach Auffassung von Dorn im engen Zusammenhang mit dem Kreuzbeinbereich (Verstopfung, Darmstörungen) steht.

Vermehrte *Hornhautbildung* deutet auf eine starke Übersäuerung des Körpers hin. Häufige Salzbäder, Salz-Peeling der Füße, Bürstenmassagen und ganzheitliche Körperentsäuerung würden sich in jedem Fall bei der Selbstbehandlung als sinnvoll erweisen.

3) Mittlerer Brustwirbelbereich

Häufige Problematik:

Stoffwechsel-Gallenleiden, Leberstörungen, Sodbrennen, Nierenprobleme, Diabetes und Abwehrschwäche.

Typische Behandlung nach Dorn:

Einrichtung des mittleren Brustwirbelbereiches und des Brustkorbs mit Schulterblättern und Rippen.

In den letzten 100 Jahren wurden vermehrt Bitterstoffe aus den Lebensmitteln herausgezüchtet. Viele Menschen haben Bitterstoffmangel! Der Naturforscher Bertram Heidelberger verweist in seinem Testament auf die wichtigsten Kräuter für die Stoffwechselprozesse. Das Bitterpulver wird kurmäßig zu Verbesserung der Leber- Gallenfunktion geschluckt. Ähnlich ist es in der Hildegard Medizin mit den Bittersterntröpfchen. Bitter kontrolliert Süß (stillt das Verlangen nach Süß); Bitter löst Schleim und vermindert die Gefahr der Entstehung von Krankheiten. Bitterstoffe putzen die Meridiane und entschlacken das Drüsensystem vortrefflich. Der verbesserte Energiefluss mit Bittersterntröpfchen oder -gel wirkt bei jeder Dornbehandlung sehr angenehm und verbessert die Versorgung der Wirbelzonen.

4) Oberer Brustwirbelbereich

Häufige Problematik:

Lunge, Husten, Asthma, Atemprobleme, Bronchitis.

Typische Behandlung nach Dorn:

Einrichtung des oberen Brustwirbelbereiches.

Der altbewährte Heusack ist ein ideales Selbsthilfemittel zur Schleimlösung, bei Bronchitis, Verspannungen und Muskelverkrampfungen. Über heißem Wasserdampf wird der Heusack erhitzt und so heiß wie möglich auf die Brust oder den Nackenbereich gelegt. Fest in Decken eingepackt spürt man eine wohligh entspannende dämpfende Wärme mit einem angenehm belebenden Kräuterduft. Jeder Heusack kann zwei- bis dreimal verwendet werden. Danach ist er einfach zu kompostieren. Auch auf die wässrigen Pflanzenpresssäfte wie Spitzwegerich und Thymian ist zu verweisen; sie können schnell und ohne Nebenwirkungen verwendet werden.

Bereits bei den Pharaonen war das kaltgepresste Schwarzkümmelöl aus Ägypten beliebt als Hilfe bei Atemwegsproblemen, Asthma oder geschwächtem Immunsystem.

Jeder Dorn-Behandler sollte seine Patienten ermutigen, regelmäßig unterstützende Maßnahmen für die eigenen Problemzonen zu ergreifen. Dazu gehören neben den Selbstübungen nach Dorn das Umsetzen von Ernährungsratschlägen, die Anwendung altbewährter Hausmittel und die Beachtung der Naturgesetze. Nur so entwickelt sich wieder eine größere Eigenverantwortung für die Gesundheit – mit dem dann folgenden Glücksgefühl, Herr im eigenen Körper zu sein.

**Naturheilpraxis & Seminarzentrum
Anna Velisek, Heilpraktikerin
Rupert-Mayer-Str. 13, Nürnberg 90475
Telefon 0911 / 817 35 36
info@heilpraktikerin-anna-velisek.de
www.heilpraktikerin-anna-velisek.de**